# Supersnelle buikspieren – Niveau 2

Gevorderd | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Full Vertical Crunch | x30 Herh |
| 2 |  | Leg Push | x30 Herh |
| | Rust | | 10 Sec |
| 3 |  | Full Vertical Crunch | x30 Herh |
| 4 |  | Leg Push | x30 Herh |


P4P

**Dit is de workout als PDF. In de app beleef je de volledige ervaring.**

Hier heb je de technische structuur. In de app vind je een rijkere, dynamischere ervaring.

Download de app


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.